

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS IN THE SYSTEM OF HIGHER MILITARY EDUCATION

**A. Nain
A. Tregubov**

Summary: The article is addressed to the search for effective means of physical culture for the purpose of professional training of cadets of a higher military school. A specially designed complex of physical exercises for both general strengthening and individual purposes is given. Very briefly considered: the concept, principles and methods of professional physical training of cadets. On their basis, a holistic view of it has been created, and on this basis it has become possible to develop a special, adapted methodology that helps to increase the efficiency of the educational process in the conditions of a military educational organization [1]. Along the way, some modern topical problems of physical training of cadets are also touched upon. At the same time, it is postulated that one of the important components of higher military education is professional physical training as the basis for the functional readiness of cadets for future activities in their chosen professional field. The criteria for a fairly successful mastery of value orientations in relation to professional physical training is a set of special knowledge, skills and abilities acquired by students in the process of physical education. Thanks to them, the necessary and significant qualities of cadets are systematically developed and improved. In the structure of professional activity, the valuable components of the personality are closely related to its cognitive interests, regardless of the professional niche in which the graduate of a military university will be, in relation to their own health as a permanent, highest personal and social socially necessary public value.

Keywords: cadets of a military university, value orientations, professional physical training, health, physical culture, knowledge, abilities, skills.

Найн Александр Альбертович

*Д.п.н., профессор, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск
anain@yandex.ru*

Трегубов Александр Александрович

*Аспирант, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск
aleksandr.tregubov@ro.ru*

Аннотация: Статья адресована поиску эффективных средств физической культуры с целью профессиональной подготовки курсантов высшего военного училища. Приведён специально разработанный комплекс физических упражнений как общеукрепляющего, так и индивидуального назначения. Предельно кратко рассмотрены: концепция, принципы и методы профессиональной физической подготовки курсантов. На их базе создано целостное представление о ней и на этой основе стала возможной разработка специальной, адаптированной методики, способствующей повышению эффективности образовательного процесса в условиях военной образовательной организации [1]. Попутно затронуты также некоторые современные актуальные проблемы физической подготовки курсантов. При этом постулируется то, что одной из важных составляющих высшего военного образования является профессиональная физическая подготовка как основа функциональной готовности курсантов к будущей деятельности в выбранной ими профессиональной сфере. Критериями достаточно успешного овладения ценностными ориентациями в отношении профессиональной физической подготовки является комплекс специальных знаний, умений и навыков приобретаемых обучающимися в процессе занятий физической культурой. Благодаря им системно развиваются и совершенствуются необходимые и значимые качества курсантов. В структуре профессиональной деятельности ценные компоненты личности тесно связаны с её познавательными интересами, независимо от профессиональной ниши, в которой будет находиться выпускник военного вуза, по отношению к своему собственному здоровью как к постоянной, высшей личной и социальной общественно нужной общественной ценности.

Ключевые слова: курсанты военного вуза, ценностные ориентации, профессиональная физическая подготовка, здоровье, физическая культура, знания, умения, навыки.

Всё время увеличивающаяся в последние годы совокупность требований к качеству подготовки выпускника военного вуза изначально предполагает и неизбежный, последовательный рост уровня его физической подготовки [4; 5]. С учётом вышесказанного основной целью данной статьи является разработка специальной методики профессиональной физической культуры для курсантов в условиях военной образовательной организации.

Рассмотрение процесса профессиональной физической подготовки с позиции дихотомического подхода [3], призвано выявить принцип взаимодействия

деятельности субъектов и объектов образовательного процесса. Это будет способствовать развитию системы знаний о сущности изучаемого явления, его развитию и способе его функционирования. Роль дихотомического подхода в отношении предмета нашего исследования заключается в том, что его концепции, принципы и методы позволяют диалектически и глубже понять сущность профессиональной физической подготовки курсантов, создать целостное представление о ней [3; 4; 5].

При реализации дихотомического анализа используются:

1. нормативно-ориентировочная (документирование и регламентация исследуемого процесса),
2. мотивационно-прогностическая (постановка задач и выявление мотивов, потребностей и интересов субъектов образовательного процесса),
3. содержательная деятельность (компоненты физической подготовки, этапы и программа их формирования),
4. процессуальное формирование (формы, средства и методы развития профессионально значимых качеств) и
5. оценочно-эффективные (диагностика и изменение исследуемого процесса) блоки процесса профессиональной физической подготовки курсантов в системе высшего военного образования на основе внедрения и реализации необходимых, достаточных организационных условий [2].

Профессиональная физическая культура курсантов непосредственно связана с такими компонентами как ценностные предпочтения и ценностная ориентация, так, как только с их развитием можно говорить о мотивах профессионального роста, повышением физической и функциональной готовности к будущей деятельности в выбранной профессиональной сфере.

При этом следует отметить, что в процессе формирования и развития профессионально значимых личностных качеств будущего офицера важную роль занимает профессиональная физическая подготовка, которая занимает особое место в образовательном процессе военного вуза. Данная подготовка осуществляется на протяжении всего процесса обучения курсантов и органично вписана в образовательный процесс, помогая решать широкий спектр профессиональных задач, таких как:

- формирование высоких моральных качеств в соответствии с потребностями, интересами и отношением к военной службе на основе профессиональной мотивации;
- формирование военно-профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной профессиональной деятельности;
- формирование необходимых профессионально-важных психолого-педагогических знаний для эффективного взаимодействия в военном коллективе;
- формирование эмоционально-психологической устойчивости, стрессоустойчивости, воинской дисциплины, умений четкого и быстрого выполнения приказов командиров и начальства;
- формирование необходимого и достаточного уровня физической готовности к выполнению профессиональных обязанностей.

Опыт нашей работы в системе высшего военного образования говорит о том, что профессиональная фи-

зическая подготовка курсантов — это не только формирование системы знаний, умений и навыков. В процессе обучения учащихся необходимо стремиться к накоплению опыта творческого решения военно-профессиональных задач, постоянному повышению познавательной и организационной самостоятельности в учебной деятельности, а также в процессе самообразования, самовоспитания и саморазвития [9].

Изложенное выше позволяет говорить о том, что важнейшей задачей современного военного университетского образования и особенно системы профессиональной физической подготовки, по мнению А.А. Лоскутова, является подготовка компетентных специалистов, способных применять полученные знания в динамичных условиях, а также подготовка специалистов, способных к применению полученных знаний в динамичных условиях. Соответственно комплекс сформированных компетентностей будет оказывать влияние на процесс трансляционного самообразования на протяжении всей жизни [6].

Профессиональная физическая подготовка – это общее положительное влияние физической культуры с учетом избранной военной специальности на субъекты образовательного процесса, направленного на выполнение должностного функционала в последующей профессиональной деятельности.

Критериями овладения ценностями профессиональной физической подготовки являются специальные знания и умения, приобретаемые обучающимися в процессе занятий физической культурой, а также развиваемые ее средствами способности личности, которые в совокупности обеспечивают возможность учебно-воспитательного процесса по подготовке молодого специалиста. В педагогической практике, способствующей эффективному использованию ее средств, нами предусматривалось [9]:

- а) отбор и дидактическое структурирование учебного материала;
- б) выбор дидактических приемов, методов и средств обучения физическим упражнениям;
- в) разработка дидактических приемов совместного решения двигательных задач в рамках субъект-субъектных отношений между офицерами-инструкторами и курсантами;
- г) педагогическое управление организацией учебного процесса, обеспечивающего гармоничное развитие личности, всестороннюю физическую подготовку и устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Содержание профессиональной физической подготовки курсантов военного вуза, как показал анализ федерального образовательного стандарта по направ-

лению подготовки 25.05.04 – «Летная эксплуатация и применение авиационных комплексов», нацелено на решение следующих основных задач:

- а) поддержание требуемого уровня личной физической подготовленности и выносливости, обеспечивающего освоение современной авиационной техники;
- б) полная реализация боевых возможностей современной авиационной техники;
- в) продление профессионального долголетия.

Готовность курсантов военного вуза к занятиям профессиональной физической подготовкой мы рассматриваем, прежде всего, с точки зрения ценностных ориентаций, связанных с эффективной профессиональной деятельностью и регулярным повышением квалификации по выбранной военно-учетной специализации. Физическая кондиция, психологическая установка на занятия физическими упражнениями по мере повышения уровня функциональной подготовки будущего специалиста становятся реальными предпосылками к более высоким физическим нагрузкам и освоению сложных двигательных действий, входящих в структуру профессионально значимых умений и навыков. Следовательно, в понятие готовности к овладению средствами профессиональной физической подготовки входит и повышающийся в процессе занятий уровень овладения производственными физическими упражнениями [8].

В процессе профессиональной подготовки курсантов по специальности «Летное применение авиационных навигационных комплексов» в рамках освоения дисциплины «Физическая культура» необходимо развивать: ловкость, силу, статическую выносливость, пространственную ориентировку, тонкую двигательную координацию, дыхание под избыточным давлением, эмоциональную устойчивость, а также устойчивость к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержание работоспособности в длительном полете.

Большинство из представленных профессиональных качеств будущего специалиста требуют акцентирования на развитии такого физического качества как выносливость. Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами.

Прямой способ – это когда испытуемому предлагают выполнять задание и определяют предельное время ра-

боты с данной интенсивностью (до начала снижения скорости). Но он почти невозможен. Чаще всего используют косвенный метод.

Косвенный метод – это когда выносливость определяется по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции (например, 10000 м.).

Важно отметить, что воспитание такого качества как выносливость осуществляется наряду с воспитанием других физических качеств, таких как ловкость, сила, быстрота и гибкость и осуществляется на протяжении всех лет обучения в высшей военной организации, то есть с первого по пятый курс.

Процесс профессиональной физической подготовки у курсантов военной образовательной организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации, сопровождается на основе включения организационных условий в образовательную среду следующим образом:

- а) организованное педагогическое сопровождение офицерами физической подготовки, во время профессиональной подготовки курсантов;
- б) у курсантов сформировались ценностные отношения к профессиональной деятельности, в организации воздушного транспорта;
- в) было осуществлено обновление индивидуально-профессионального опыта курсантов военного университета.

В основе методики профессиональной физической подготовки лежат различные практические занятия, которые являются основным видом тренингов и делятся на учебно-тренировочные и методические занятия.

Учебные и тренировочные занятия проводятся в рамках учебной группы. Количество курсантов на одного офицера, не должно превышать 25 человек. Учебные и тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Курсанты осваивают военно-прикладные навыки, развивают физические, специальные и моральные волевые качества, формируют навыки действий в сложных условиях.

Основная часть занятий проводится на тренировочных площадках, с последующей сменой и заканчивается комплексной тренировкой в течение 10-20 минут.

Содержание заключительной части состоит из медленного бега, ходьбы, упражнений на глубоком вдохе и расслаблении мышц. Тело находится в относительно спокойном состоянии, подводит итоги занятий, увеличивает порядок на местах.

Занятия по обучению и тренировкам проводятся комплексно или в области физической подготовки: гимнастика и спортивная подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное движение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военное и прикладное плавание, спортивные и двигательные игры.

Комплексные учебные и тренировочные занятия, направлены на улучшение общей и специальной физической подготовки курсантов. Содержание сложных занятий включает в себя, физические упражнения из двух или более разделов физической подготовки в различных комбинациях.

Конкретные варианты комбинирования упражнений определяются инструкторами, в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовки военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

Методические занятия делятся на: учебно-методические и показательные. Учебно-методические занятия направлены: на формирование у курсантов навыков, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке.

Ставятся задачи и поясняются вопросы в обучении, проводится проверка готовности военнослужащих к занятиям, осуществляется методическая практика, делается акцент на основные требования по качеству проведения методических заданий.

Основой учебно-методических занятий, является учебно-методическая практика, проводимая под наблюдением руководителя занятия. В ходе практики используются такие методы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимального числа участников.

В нем обобщаются результаты методической практики, оценивается уровень методической подготовки обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку.

Профессиональная физическая подготовка курсантов включает в себя и специальные упражнения на раз-

личных тренажерах с определенными нормами, таких как: упражнение на СКГ (стационарное колесо гимнастическое), упражнение на лупинге и плавание в военной форме с оружием.

Придается значимость профессиональной физической подготовке в объединении ресурсов, для увеличения психоэмоциональной устойчивости курсантов, которая представляет определяющий всеобщий уровень подготовленности будущих офицеров, к учебно-профессиональной деятельности. При условиях нашего исследования, эмоционально-психологической стабильности, дается оценка по личному и реактивному беспокойству.

Усовершенствование физических упражнений, происходит одновременно со структурными и функциональными переменами в мышечном аппарате, системах жизнеобеспечения и внутренних органах в организме. Стадия обоюдного влияния на вегетативную и двигательную и функции, оценивается на основе исследований С.И. Шатова по обоюдной согласованности, между физической подготовкой и данными функций сердечно-сосудистой системы [10].

Перемена тесной автокорреляции между функциями сердечно-сосудистой системы и физическим развитием – это, косвенное подтверждение повышенной готовности курсантов для выполнения физических упражнений, являющихся частью профессиональной пригодности, нагрузки или повышенной сложности.

Таким образом, результаты проведенной нами исследовательской работы показали, что план педагогического эксперимента, был реализован в значительной степени на основе изучения накопленного опыта учебной деятельности курсантов, по направлению подготовки «Летное применение, летно-навигационных комплексов». Основная цель нашего эксперимента была достигнута, в итоге удалось получить методику изыскания, благодаря которой появились новые научные знания о структуре, взаимосвязях, функциях и развитии профессиональной физической культуры. Это, в конечном счёте позволило обеспечить качество подготовки курсантов, на основе их учебной и познавательной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Густяков П.Е. Системный подход к внедрению инноваций в процесс профессиональной подготовки курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.Е. Густяков. – Великий Новгород, 2007. – 24 с.
2. Каган М.С. Системно-синергетический подход к построению современной педагогической теории / М.С. Каган // Педагогика культуры. – 2005. – № 3-4. – С. 12-21.
3. Клочков В.П. Использование цифровых технологий в некоторых протестных движениях Германии, США, Франции / В.П. Клочков // В сборнике: Актуальные вопросы научного знания. Материалы межрегионального тематического сборника с международным участием / Под редакцией В.Г. Дегтяря, В.П. Клочкова, Ф.Ф. Харисова. - Курган, 2020. - С. 84-89.

4. Клочков В.П. Научные предпосылки становления дихотомического подхода в гуманитарных науках / В.П. Клочков, Н.О. Васильева, Н.М. Клочкова // Многоуровневое образование в социальном пространстве города: сб. материалов Межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ. ред. А.И. Барановского. - Омск: Изд-во Омск. экон. ин-та, 2018. - С. 84-96.
5. Клочков В.П. Отдельные вопросы исследования искусственного интеллекта / В.П. Клочков, Т.В. Малькова, Анисимова Н.А. // В сборнике: Человек и его ценности в современном мире: материалы XII Международной научно-практической конференции, 2020. - С. 41- 49.
6. Лоскутов А.А. Формирование профессионально-педагогической готовности штурмана-инструктора в поствузовский период: дис. ... канд. пед. наук / А.А. Лоскутов. - Шадринск, 2005. - 156 с.
7. Найн А.А. Педагогические основы организации опытной работы: метод. пособие / А.А. Найн, А.Я. Найн. - изд 2-е, перераб. - Челябинск: УралГУФК, 2018 - 120 с.
8. Сазонов Ю.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся колледжа физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Сазонов. - Челябинск, 2000. - 22 с.
9. Трегубов А.А. Профессиональная физическая подготовка курсантов военного вуза / А.А. Трегубов, А.А. Найн // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. Вып. 19 / Под ред. к.п.н., доцента Е.Б. Малетиной. - Челябинск: УралГУФК, 2022. - С. 195-199.
10. Шатов С.И. Физическая подготовка. Теория, методика и практика / С.И. Шатов, В.М. Крестников, С.А. Сова : учеб. пособие. - Воронеж, 2014. - 247 с.

© Найн Александр Альбертович (anain@yandex.ru), Трегубов Александр Александрович (aleksandr.tregubov@ro.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

